



ORIENTACIONES ESTRATEGIAS DE APOYO

ÁREA Educación Física		GRADO 9	
PERÍODO	PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3
DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios para desarrollar las capacidades físicas Realiza los ejercicios planteados para mejorar cada capacidad física e inclusive realiza nuevas propuestas de trabajo físico. Interioriza los conceptos y la aplicabilidad de los test físicos para determinar el estado físico saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios para desarrollar las capacidades físicas Realiza los ejercicios planteados para mejorar cada capacidad física e inclusive realiza nuevas propuestas de trabajo físico Interioriza los conceptos y la aplicabilidad de los test físicos para determinar el estado físico saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce, maneja y utiliza los conceptos propios de la actividad que se está realizando. Identifica Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. Propone técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
CONTENIDO	<p>Generalidades de la preparación física</p> <p>Preparación física de base.</p> <p>Actividad física</p> <p>Beneficios de la preparación física</p>	<ul style="list-style-type: none"> Generalidades de la preparación física Preparación física de base. Actividad física Beneficios de la preparación física Actualidad en actividad física 	<p>Actividad física y estilos de vida saludable.</p> <p>Hábitos de higiene y Autocuidado. Cuidados y manejo en primeros auxilios</p>

	Actualidad en actividad física.		
HERRAMIENTAS DE APOYO	Internet, videos, talleres, documentos	Internet, videos, talleres, documentos	Internet, videos, talleres, documentos